

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ЛУГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДЕНО:

ДИРЕКТОР

\_\_\_\_\_ Н.Н. ТИНЯКОВА

10.10.2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

СТОЛОВОЙ МБОУ «ЛУГОВСКАЯ СОШ»

ОСЕНЬ - ЗИМА

2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

<b>День № 1</b>		<b>завтрак</b>									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
196	Каша молочная «Дружба»	180	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71	0,1	0,47
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0,00	0,68	0,0	0,10
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	8,60	14,60	146	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		<b>410</b>	<b>8,3</b>	<b>16,2</b>	<b>73</b>	<b>467</b>					
	<b>обед</b>										
6	Салат из белокачанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	58,83	20,53	0,75	0,03	21,65
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,00
98	Котлета	80	16,2	14,5	13,9	252	43,35	35,77	1,85	0,082	0,38
283	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	0,26	0,00	0,03	0,0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		<b>560</b>	<b>30,00</b>	<b>25,23</b>	<b>85,90</b>	<b>694,6</b>	<b>156,82</b>	<b>228,14</b>	<b>9,18</b>	<b>0,545</b>	<b>22,09</b>

<b>День № 2</b>		<b>завтрак</b>									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
184	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,2	7,2	32,2	219	179,71	41,24	1,09	0,16	0,61
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0
	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		<b>450</b>	<b>14,8</b>	<b>19,2</b>	<b>59,95</b>	<b>447</b>					
	<b>обед</b>										
54	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,91	3,71	14,11	104	15,05	22,5	0,84	0,08	6,7
106	Тефтели из говядины с рисом	80	9,2	13	10,7	197	11,82	17,72	0,76	0,03	0,47
287	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,50	14,00	72	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
148	Овощи припущенные	180	2,5	4,8	15,3	113	44,47	60,64	1,16	0,07	1,3
		<b>740</b>	<b>19,21</b>	<b>24,81</b>	<b>72,61</b>	<b>595</b>					

<b>День № 3</b>		<b>завтрак</b>									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
191	Каша манная молочная жидкая	180	7,5	10	37,2	269	158,89	23,66	0,52	0,09	0,67
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0	0,68	0	0,1
5	Гренки с сыром	50	7,90	7,20	27,50	126	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		430	<b>15,7</b>	<b>17,2</b>	<b>93,6</b>	<b>507</b>					
	<b>обед</b>										
22	Салат из сырых овощей	80	0,5	3,6	2,5	44	10,5	8,83	0,29	0,02	3,62
8	Жаркое по домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401	42,72	34,08	1,24	0,14	12,45
69	Борщ сибирский	250	3,17	5	13,4	97	28,94	20,97	0,95	0,04	7,94
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		840	<b>35,72</b>	<b>22,39</b>	<b>60,36</b>	<b>625</b>					
<b>День № 4</b>		<b>завтрак</b>									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
183	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215	46,17	27,9	1,03	0,13	0
282	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	8,60	14,60	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0
		410	<b>13,9</b>	<b>19,3</b>	<b>59,9</b>	<b>472</b>					
	<b>обед</b>										
	Огурец свежий в нарезке	30	0,2	0,03	0,75	4,2	20,49	11,69	0,53	0,02	3,84
8	Картофельное пюре	175	3,7	4,46	24	112,2	42,72	34,08	1,51	0,17	12,45
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
140	Капуста тушеная	75	3,9	2,45	8,5	77	93,08	35,34	1,37	0,06	29,66
106	Тефтели из говядины с рисом	100	11,4	16,2	13,4	246	14,78	22,15	0,95	0,03	0,59
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		600	<b>21,3</b>	<b>23,57</b>	<b>87,15</b>	<b>608,4</b>					

<b>День № 5</b>		<b>завтрак</b>									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
204	Запеканка манная с изюмом	180	9,9	8,5	61	357	135,61	18,01	0,39	0,06	0,65
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,52
3	бутерброд с сыром	30	5	3	14,5	107	106,9	15,4	0,67	0,05	0,07
		410	<b>18,5</b>	<b>14,8</b>	<b>89,2</b>	<b>562</b>					
	<b>обед</b>										
98	Шницель	100	13,4	12,7	14,47	226	43,35	35,77	1,85	0,08	0,38
	Морковь с сахаром	80	0,9	0,1	8,5	37	18,35	25,39	0,48	0,03	1,54
212	Макароны отварные с тертым сыром	150	11,1	12,8	32,2	293	225,34	26,05	0,91	0,07	0,15
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,50	14,00	72	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		620	<b>27,9</b>	<b>26,1</b>	<b>78,27</b>	<b>663</b>					

<b>День № 6</b>		<b>завтрак</b>									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
225	Сырники из творога	180	31,4	20,4	44,9	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,94
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	14,36	0	0,68	0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		400	<b>33,2</b>	<b>20,83</b>	<b>71,4</b>	<b>606</b>					
	<b>обед</b>										
	Помидор свежий в нарезке	30	0,21	0,03	0,57	3,39	14,29	13,13	0,63	0,03	6,9
168	Пюре гороховое	180	17,7	5,8	41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61	0,00
98	Котлета	100	16,2	14,5	13,9	252	43,35	35,77	1,85	0,08	0,38
297	Напиток клюквенный	200	0,1	0	22,6	89	3,71	3,26	0,19	0	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		530	<b>35,81</b>	<b>20,66</b>	<b>87,97</b>	<b>684,39</b>					

<b>День № 7</b>		<b>завтрак</b>									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
208	Крупеник со сливочным маслом	180	18,4	15	37,5	362	139,42	104,71	3,5	0,17	0,19
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,13	0	28,9	112	0,26	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		400	<b>20,13</b>	<b>15,33</b>	<b>75,7</b>	<b>522</b>					
	<b>Обед</b>										
8	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	12,45
80	Рыба тушеная с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	2,53
280	ватрушка с повидлом	50	3,3	3,9	20,5	141	23,23	16,16	0,67	0,03	5,18
	сок	200	0,1	0,13	11,3	46	8	5	0,1	0	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
	Огурец свежий в нарезке	30	0,2	0,03	0,75	4,2	20,49	11,69	0,53	0,02	3,84
		630	<b>32,1</b>	<b>21,89</b>	<b>70,55</b>	<b>621,2</b>					
<b>День № 8</b>		<b>завтрак</b>									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
179	Каша ячневая рассыпчатая молочная	180	8,2	7,4	40,2	263	144,73	39,16	1,12	0,16	0,44
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	0	0,03	0	0
2	Бутерброд с маслом и сыром	30	5,00	7,10	14,70	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,07
		<b>410</b>	<b>14,6</b>	<b>15,9</b>	<b>66,1</b>	<b>468</b>					
	<b>Обед</b>										
26	Огурцы свежие в нарезке	30	0,80	4,50	3,00	55	20,49	11,69	0,53	0,02	3,84
131	Плов из курицы	180	17,10	21,40	28,40	377	18,39	33,9	1,54	0,05	0,55
	Сок	200	0,5	0,1	11	46	8	5	0,1	0	0,9
	Яблоко	100	0,4	0,4	12,3	94	1,6	2,3	12	2	11
	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06

66	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	11,61	7,18	0,41	0,02	0,6
		530	<b>20,6</b>	<b>26,73</b>	<b>64</b>	<b>620</b>					

**День № 9**
**завтрак**

№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
акт	Запеканка творожно-шоколадная с соусом	220	31,77	12	44,13	390	201,02	54,39	1,55	0,23	0,61
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0	0,68	0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		<b>440</b>	<b>33,67</b>	<b>12,33</b>	<b>82,33</b>	<b>550</b>					
	<b>обед</b>										
212	Макароны отварные	200	6,6	4,7	39,4	230	14,03	11,09	1,12	0,09	0
108	Биточки паровые	100	14,9	12	12,3	217	43,35	35,77	1,85	0,08	0,38
294	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
42	Винегрет	100	1	1,9	5,7	44	23,23	16,16	0,67	0,03	5,18
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		<b>620</b>	<b>24,3</b>	<b>19,03</b>	<b>83,9</b>	<b>609</b>					

**День № 10**
**завтрак**

№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
206	181 Каша рисовая молочная вязкая	180	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06	0,45
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,52
5	Гренки с сыром	30	4,70	4,30	16,50	126	100	32,8	2,88	0,328	0,16
		<b>410</b>	<b>13,5</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>	<b>455</b>					
	<b>обед</b>										
26	Салат из свеклы с изюмом	80	1	4,6	9,6	82	19,21	11,25	0,72	0,01	0,52

177	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401	42,72	34,08	1,24	0,14	12,45
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
256	Булочка школьная	50	1,7	0,67	12,25	62	15,51	9,72	0,82	0,08	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		640	<b>34,75</b>	<b>19,06</b>	<b>66,31</b>	<b>628</b>					

Источник: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. ч.1, ч.2

При приготовлении блюд используется йодированная соль, производится витаминизация третьих блюд.